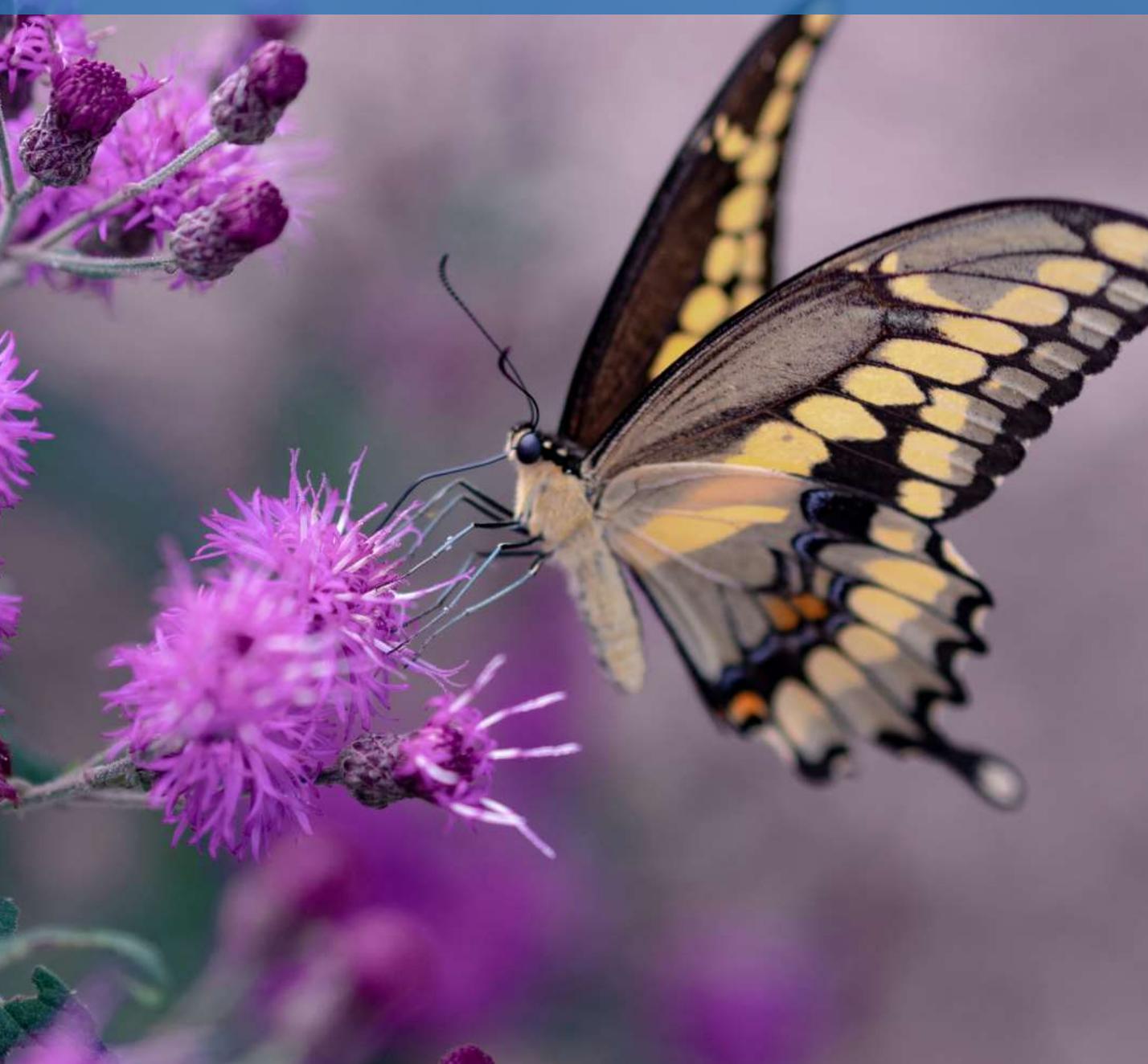




Städtische Seniorenarbeit



Monatsprogramm
August 2025

Monatsprogramm August 2025

Öffnungszeiten

Montag	Themen Nachmittag*	<i>14:30 – 17:00 Uhr</i>
Dienstag	Orscheler Spaziergang	10:30 Uhr
	Kleiner Spaziergang	10:45 Uhr
	Im Juli und August findet der Spaziergang vormittags statt (Treffpunkt ist vorm Seniorentreff)	
Mittwoch	Offener Treff*	<i>14:30 – 17:00 Uhr</i>
	Seniorentreff Weißkirchen:	
	Kaffee-Treff	<i>09:30 – 13:00 Uhr</i>
	Ein gemütlicher Kaffee am Morgen in geselliger Runde	
Donnerstag	Spielenachmittag	<i>14:30 – 17:00 Uhr</i>
Freitag	Offener Treff	<i>09:30 – 12:00 Uhr</i>
	<i>*siehe Infokasten</i>	

Die abgebildeten Werke sind im Kurs „Glücksmomente durch Kunst“ entstanden. Fotografien stammen von der Seite www.unsplash.com

Monatsprogramm

August 2025

Unser festes Wochenangebot

Jede Woche im Jahr

Glücksmomente durch Kunst

Malen, Zeichnen und kreatives Gestalten

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Jeden Dienstag und Donnerstag

Zeit: 09:30 – 12:30 Uhr

Kostenbeitrag: Kurs mit 8 Terminen 100,-- €



Lebensfreude durch Gymnastik

Bewegung, Kräftigung, Atmung, Entspannung, kleine Spiele und vieles mehr.

Wo: Kulturcafé Windrose

Wann: Jeden Dienstag

Zeit: 11:15 – 12:15 Uhr

Wo: Ferdinand-Balzer-Haus

Wann: Jeden Mittwoch

Zeit: Gruppe 1: 9:30 – 10:30 Uhr

Gruppe 2: 10:45 – 11:45 Uhr

Gymnastik im Stehen

Wo: Kulturcafé Windrose

Wann: Jeden Montag

Zeit: 13:45 – 14:45 Uhr

Kostenbeitrag: 8,00 € pro Monat

Anmeldung ist erforderlich!

Monatsprogramm

August 2025

Unser festes Wochenangebot

Jede Woche im Jahr

Tanzen macht Freude

Tanz ist nicht nur Bewegung, sondern fördert zugleich auch Koordination, Gedächtnis und Konzentration und ganz nebenbei können Sie auch neue Kontakte knüpfen.

Wo: Burgwiesenhalle, Im Himmrich 9

Wann: jeden Dienstag

Zeit: 13:00 – 14:30 Uhr

Kostenbeitrag: 14,00 € pro Monat

Anmeldung ist erforderlich im Seniorentreff!



Monatsprogramm

August 2025

Neuigkeiten

Backgammon geht in die Sommerpause und findet im August nicht statt.

Ab September haben Sie die Möglichkeit an einem Entspannungsworkshop teilzunehmen. Dieser findet über 10 Termine statt. Die Anmeldung erfolgt über den Seniorentreff. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 18 und 19.

Am 16. August wird ab 15 Uhr die neue Mehrgenerationenfläche in der Maximilian-Kolbe-Straße in Oberursel-Bommersheim eröffnet. Eine Nachbarschaftsinitiative setzte sich seit langem tatkräftig dafür ein, dass hier ein lebendiger Treffpunkt für alle Generationen entsteht – dank der finanziellen Unterstützung der Stadt Oberursel sogar mit einer Boule-Bahn! Auch der Seniorentreff mit seinem festen Wochenangebot „Glücksmomente durch Kunst Malen, Zeichnen und kreatives Gestalten“ beteiligt sich und bemalt 14 Zaunlatten, die ab September den Zaun der neuen Fläche zieren werden.

Im Rahmen des Festes haben die älteren Generationen die Gelegenheit, die vielfältigen Kunstwerke zu bewundern, die im Seniorentreff entstanden sind. Für die kleinen Gäste wird es eine besondere Aktion geben: Beim Bemalen der Zaunlatten können Kinder aktiv an der Gestaltung der neuen Fläche mitwirken.

Monatsprogramm

August 2025

Freitag – 01.08.2025

Schach – Das Spiel der Könige

Kommen Sie vorbei und spielen Sie eine Runde Schach, das Spiel der Könige. Dieses Angebot richtet sich sowohl an Fortgeschrittene als auch Neulinge, denn Sie haben auch die Möglichkeit, hier Schach zu lernen.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Freitag, 01.08.2025

Zeit: 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!



Mittwoch – 06.08.2025

Gymnastik – Fit und Beweglich bleiben

Leichte Gymnastik unter Anleitung.

Wo: „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

Wann: Mittwoch, 06.08.2025

Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Monatsprogramm

August 2025

Freitag – 08.08.2025

Genussmomente – Fleischbällchen

Heute gibt's Fleischbällchen, diese werden mit Brötchen und Salat serviert.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Freitag, 08.08.2025

Zeit: Ankommen: 11:00 Uhr

Essen: 11:30 bis 13:00 Uhr

Kostenbeitrag: 8,00 € (inkl. Essen, Wasser, Kaffee / Tee)

Anmeldung ist erforderlich!

Montag – 11.08.2025

Gedächtnistraining

Wir wollen in lockerer Runde unseren Geist fit und beweglich halten.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Montag, 11.08.2025

Zeit: 10:30 – 11:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!

Monatsprogramm

August 2025

Mittwoch - 13.08.2025

Gedächtnistraining

Heute wollen wir ein wenig unseren Geist fit und beweglich halten.

Wo: „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

Wann: Mittwoch, 13.08.2025

Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr



Monatsprogramm

August 2025

Mittwoch – 13.08.2025

SOFT-CUT – Schnitzen, drucken, kolorieren

Heute findet der 2. Termin des Soft-Cut Workshops statt. Sie können Ihrer Platte nun den letzten Feinschliff verleihen und sie fertig stellen.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Mittwoch, 13.08.2025

Zeit: 14:30 – 17:00 Uhr

Kostenbeitrag: für beide Termine 20,00 €

Anmeldung nicht mehr möglich, da dies ein Workshop aus zwei Terminen ist.

Freitag – 15.08.2025

Schach – Das Spiel der Könige

Kommen Sie vorbei und spielen Sie eine Runde Schach, das Spiel der Könige. Dieses Angebot richtet sich sowohl an Fortgeschrittene als auch Neulinge, denn Sie haben auch die Möglichkeit, hier Schach zu lernen.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Freitag, 15.08.2025

Zeit: 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!



Monatsprogramm

August 2025

Sonntag - 17.08.2025

Sonntagscafé

Bei Kaffee und Kuchen kommen wir gemütlich zusammen, reden oder spielen ein paar Runden Karten und lassen gemeinsam die Woche ausklingen.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Sonntag, 17.08.2025

Zeit: 14:30 – 17:00 Uhr

Kostenbeitrag: 6,00 € (inkl. Kuchen, Kaffee / Tee und Wasser)

Anmeldung ist erforderlich!

Heute fährt die E-Riksha für Sie.

Kommen Sie vorbei, essen Sie ein Stück Kuchen und machen Sie eine kleine Spritztour durch Oberursel.

Sie backen gerne!? Dann spenden Sie dem Sonntagscafé doch gerne mal einen leckeren selbstgebackenen Kuchen. Im Rahmen der Planung bitten wir darum, die Kuchen-spende anzumelden.

Bei Bedarf erstatten wir Ihnen die Materialkosten, kommen Sie hierfür auf uns zu.

Monatsprogramm

August 2025

Montag – 18.08.2025

Erzählcafé – Schulzeit

Die Schule hat wieder begonnen und auch wir wollen über Ihre Schulzeit reden.

Können Sie sich noch an Ihre Einschulung erinnern, oder die Ihrer Kinder oder Enkel. Welche Unterschiede erkennen Sie zwischen den Generationen hinsichtlich der Entwicklung der Schule?

Waren Sie gerne in der Schule oder war es ein Graus für Sie?

Wie streng waren die Lehrer*innen früher und haben Sie vielleicht sogar noch den Rohrstock kennengelernt?

Kommen Sie vorbei und lassen Sie uns gemeinsam in Erinnerungen schwelgen.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Montag, 18.08.2025

Zeit: 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!



Monatsprogramm

August 2025

Mittwoch – 20.08.2025

Lebensfreude durch Singen – Liedervormittag

Gemeinsames Singen alter und neuer Lieder in gemütlicher Runde, mit Gitarrenbegleitung.

Wo: „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

Wann: Mittwoch, 20.08.2025

Zeit: Ankommen: 9:30 Uhr

Singen ab: 10:00 Uhr

Mittwoch – 20.08.2025

Lebensfreude durch Singen – Liedernachmittag

Gemeinsames Singen alter und neuer Lieder in gemütlicher Runde.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Mittwoch, 20.08.2025

Zeit: Ankommen: 14:30 Uhr

Singen ab: 15:00 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!

Monatsprogramm

August 2025

Montag - 25.08.2025

Gedächtnistraining

Wir wollen in lockerer Runde unseren Geist fit und beweglich halten.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Montag, 25.08.2025

Zeit: 10:30 – 11:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!



Monatsprogramm

August 2025

Mittwoch - 27.08.2025

Kaffeetreff

Ein gemütlicher Kaffee am Morgen in geselliger Runde.

Wo: „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

Wann: Mittwoch, 27.08.2025

Zeit: 9:30 – 13:00 Uhr

**Am Mittwoch, 27.08.2025, bleibt das Büro des
Seniorentreffs in Oberursel, aufgrund der
Theaterfahrt nach Fulda, geschlossen!**

Freitag - 29.08.2025

Schach - Das Spiel der Könige

Kommen Sie vorbei und spielen Sie eine Runde Schach, das Spiel der Könige. Dieses Angebot richtet sich sowohl an Fortgeschrittene als auch Neulinge, denn Sie haben auch die Möglichkeit, hier Schach zu lernen.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

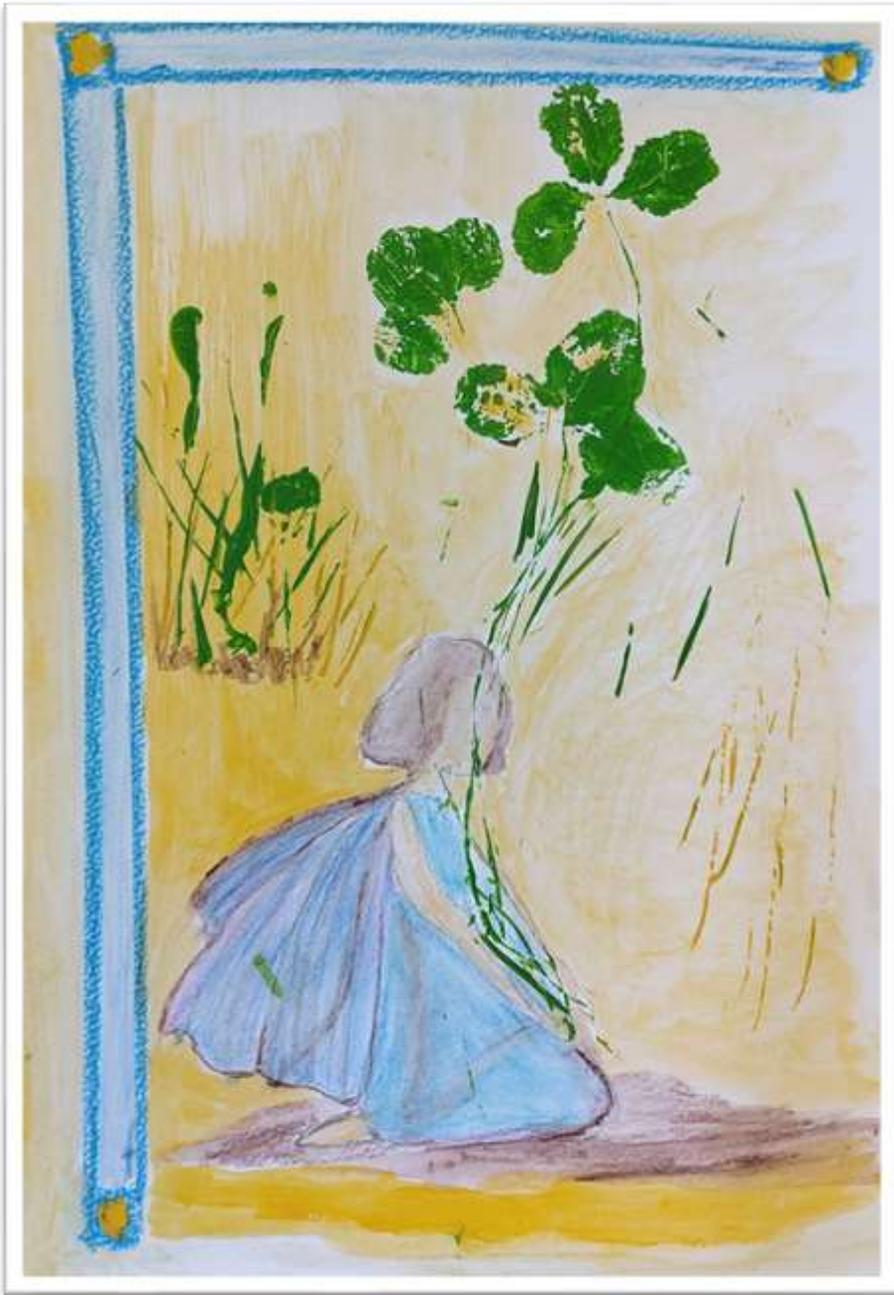
Wann: Freitag, 29.08.2025

Zeit: 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!



Monatsprogramm August 2025



Auf den nächsten Seiten finden Sie Programmpunkte des September. Da wir allen die Möglichkeit geben wollen diese rechtzeitig kennenzulernen, sind sie bereits hier im Programmheft aufgeführt.

Monatsprogramm

September 2025

Montag – 01.09.2025



„Was bringt mir das Internet?“

mit Karin Reder, 1. Vorsitzende Förderverein Seniorentreff
und Helmut Bergmann, langjähriger Seniorensprecher

Viele ältere Menschen können sich kaum vorstellen, wozu das Internet gut sein soll. In dieser Veranstaltung zeigen wir, was heute alles möglich ist – einfach, alltagsnah und ohne Vorkenntnisse.

Karin Reder und Helmut Bergmann berichten, wie sie das Internet nutzen und warum sie es nicht mehr missen möchten. Digitale Möglichkeiten werden direkt vor Ort gezeigt.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Bundesförderung DigitalPakt Alter Erfahrungsorte statt.

Katrin Fink, Beauftragte für ältere Menschen und Menschen mit Behinderung ist mit Informationsmaterialien vor Ort. Sie informiert auch über digitale Möglichkeiten zur Alltagserleichterung, Gesundheitsversorgung, sozialen Teilhabe uvm. und steht für Fragen zur Verfügung.

Die Teilnahme sowie Kaffee, Wasser und Kekse sind kostenfrei.

Wo: Seniorentreff, Hospitalstraße 9

Wann: Montag, 01.09.2025

Zeit: 14:30 – 15:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!

Monatsprogramm September 2025

Mittwoch - 10.09.2025

Aha-Erlebnisse unterwegs

Ausflug mit Stadtführung nach Worms am Rhein

Wir besuchen die Nibelungenstadt Worms. Am Vormittag werden wir zunächst eine Stadtführung erhalten, die uns zu Fuß durch zwei Jahrtausende Wormser Geschichte führt (Dauer ca. 1,5 Std.). Dann fahren wir weiter an die Rheinpromenade, wo wir zunächst im Gasthaus Hagenbräu einkehren und zu Mittagessen.

Anschließend haben Sie noch Zeit, die Rheinpromenade entlang zu schlendern und das Hagendenkmal oder Krimhilds Rosengarten zu bewundern.

Wo: Bahnhof Oberursel (Ärztehaus)

Wann: Mittwoch, 10.09.2025

Zeit: Treffpunkt: 9:00 Uhr

Abfahrt: 9:10 Uhr

Kostenbeitrag: 10,00 € (Führung)

Teilnehmende, die in Weißkirchen zusteigen, können um 9:20 Uhr an der Bushaltestelle An der Bleiche zusteigen.

Anmeldung möglich ab Mittwoch, 20.08.2025!

Zahlung bei Anmeldung!

**Gefördert durch die Rind'sche Bürgerstiftung,
durch deren Spende, die Fahrt so
kostengünstig ist.**

Wir sagen Danke!

RB

**Rind'sche
Bürgerstiftung**
SEIT 1797

Monatsprogramm September 2025

Entspannungsworkshop

Entspannung am Nachmittag - Zeit für mich

In zehn Sitzungen (jeweils 60 Minuten) können Sie verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen und in die Innere Ruhe eintauchen.

Durch bewusstes Einatmen können Sie sich Ihrer selbst bewusst werden, in sich hineinspüren und die Selbstwahrnehmung stärken.

Der Workshop beinhaltet 10 Termine im Zeitraum vom 04.09.2025 bis 20.11.2025 (Sollten Sie bei einem der Termine keine Zeit haben, ist dies kein Hindernis für die Teilnahme, jedoch gibt es keinen Anspruch auf einen Ersatztermin).

Wo: Burgwiesenhalle, Im Himmrich 9

Wann: Donnerstag (4.9., 11.9., 18.9., 25.9., 2.10., 23.10., 30.10.,
6.11., 13.11., 20.11.)

Zeit: jeweils 15:00 – 16:00 Uhr

Kostenbeitrag: 25,00 € (Workshoppreis)

Anmeldung möglich ab Mittwoch, 20.08.2025!

Zahlung bei Anmeldung!

Mitzubringen:

- Bequeme Kleidung
- Wer möchte eine Decke
- Evt. Gymnastikmatte
- Wasser oder Tee
- Stühle, für die Entspannung im Sitzen, sind vor Ort

Monatsprogramm

September 2025

Die Kursleiterin ist: Kathrin Nickolai, 45 Jahre alt. Sie ist lizenzierte Übungsleiterin beim Deutschen Olympischen Sport Bund (DOSB) in den Bereichen C-Lizenz (Breitensport) und B-Lizenz (Sport in der Rehabilitation Krebsnachsorge).

Sie hat Weiterbildungen in den Bereichen Hockergymnastik und Entspannung.

Außerdem ist sie NATURALFLOW und Aquafitness Trainerin.



Anschrift

Hospitalstraße 9
61440 Oberursel

Tel: 06171 – 502192

E-Mail: seniorentreff@oberursel.de

Kontaktpersonen

Savas Köktas
Monika Aniol-Kowalska
Christine Eberts

- ! Änderungen am Programm vorbehalten.
- ! Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung

Mit freundlicher Unterstützung

Freunde und Förderer des Seniorentreffs "Altes Hospital" e.V.

Bankverbindung:

Frankfurter Volksbank / IBAN: DE89 5019 0000 6000 8644 37